

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «тайский  
бокс», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «21» ноября 2022 г. № 1033

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «тайский бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,5	6,7
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	14	12

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «тайский  
бокс», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. № 1033

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-64	50-60	38-48	25-32	18-23	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	20-26	19-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-8	2-10	5-14	5-16
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	32-42	40-48	40-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-7	3-6	3-6	3-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-10